

УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ТЕННИСИСТОВ

З.Я. Меркулова, ст. учитель Мариупольского морского лицея

Одним из актуальных вопросов современного спорта является реализация общетеоретических подходов и принципов системы спортивной тренировки непосредственно в управлении тренировочным процессом. На сегодняшний день программирование и моделирование тренировочного процесса с учетом требований современной деятельности остается пока недостаточно изученной проблемой в настольном теннисе и требует дальнейшего научного изучения.

Содержание игры выдвигает перед теннисистами следующие требования: умение быстро оценить возникшую ситуацию; принять эффективное решение; выбрать целесообразный игровой прием; суметь выполнить его рациональным способом с расчетом времени, пространства; дозировки мышечных усилий; успеть проконтролировать результат и быть готовым к выполнению следующей двигательной задачи и это свидетельствует о том, что игровая деятельность теннисистов носит комплексный характер и не может решаться в разрозненных заданиях и упражнениях, поэтому создание модельной характеристики вышеперечисленных действий как средство управления является актуальным и вносит новизну в организацию учебно-тренировочного процесса теннисистов.

Это вызывает необходимость научного обоснования средств и методов совершенствования игрового мастерства и, в частности, технико-тактической подготовки игроков в настольный теннис.

Цель: рассмотреть и проанализировать в учебно-тренировочном процессе метод большого количества мячей (БКМ) с учетом физических возможностей занимающихся теннисом.

Задачи: 1. Изучить и проанализировать соревновательную нагрузку занимающихся настольным теннисом. 2. Создать модель тренировочной нагрузки как средство управления учебно-тренировочным процессом теннисистов в подготовительном периоде. 3. Увеличить показатели ЧСС, плотности и интенсивности занятия.

Организация исследования: В начале года было создано две группы – экспериментальная (ПГТУ) и учебная (ММЛ).

В течение года у занимающихся был проведен анализ соревновательных и тренировочных нагрузок, а также выявлены режимы двигательной деятельности игроков в настольном теннисе, изучены модельные характеристики соревновательной деятельности и

технико-тактичеської підготовленості теннісистів в залежності від стилю гри. Проведений аналіз тренувальних навантажень показав, що навчальна група, що займається в звичайному режимі, виходила на показателі ЧСС, які склали 140-160 уд/мін., густина 40-50%, інтенсивність 35-50% заняття. Для збільшення цих показателів в експериментальній групі ми використовували метод великої кількості м'ячів (БКМ). Проведений аналіз тренувальних навантажень показав, що в середньому в одному тренувальному занятті чисте час виконання завдань спеціальної направленості склало 1 год 30 хв., що становить 78% загального тренувального часу. Інтенсивність збільшилася і склала 55-70%, також підвищилася ЧСС на 20 уд/мін і склала 180-200 уд/мін і наблизилася до показателів модельної характеристики. Кінцю навчального року в експериментальній і навчальній групах покращилися показателі технико-тактичеських дій, але в експериментальній групі вони наблизилися до модельних характеристик.

Проведені дослідження дозволили виявити, що теннісистів в експериментальній групі при виконанні вправ з БКМ вийшли на максимальні значення ЧСС 180-200 уд/мін. Також виявлено, що підвищили моторну густину заняття на 40-60%, а інтенсивність навантаження – на 35-50%.

Висновок: використання методу БКМ дозволяє: а) дозувати обсяг і інтенсивність виконуваної навантаження; б) регламентувати дії гравця, спаринга або обох; в) моделювати змагальні умови як в формі ігрових технико-тактичеських ситуацій, так і в формі ігрової діяльності конкретного суперника; г) індивідуалізувати технико-тактичеську підготовку теннісиста і підвищити її ефективність; д) знизити психологічну і підвищити функціональну навантаження, що рекомендується для використання в навчально-тренувальних процесах і при підготовці до змагань.

СИЛА ТА СИЛОВА ПІДГОТОВКА

В.Л. Андрейко, ст. викладач, В.І. Курохтін, ст. викладач, ПДТУ

Під силою людини варто розуміти його здатність переборювати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів.

Загальне завдання у процесі багаторічного виховання сили як фізичної якості людини полягає в тому, щоб усебічно розвивати її і забезпечувати можливість високих проявів у різноманітних видах